



Verpflegung

Samstag:

Alle Teilnehmer des O-See-Triathlons sind herzlich zu unserer Pastaparty eingeladen. Wir servieren reichlich Nudeln mit Tomaten- oder Fleischsoße, Pellkartoffeln und Quark sowie alkoholfreies Weizen (Störtebeker Bernsteinweizen) und Softdrinks.

Für **Angehörige** kann die Teilnahme an der Pastaparty **und** der Zugang zum Verpflegungszelt während der Pasta-Party bzw. bei der Anmeldung zum Wettkampf für 10 EURO hinzu gebucht werden.

Sonntag:

Ab 7:00 Uhr: **Athletenfrühstück** im Verpflegungszelt. Einlass nur mit Teilnehmerband am Handgelenk. Gereicht werden frisch belegte Brötchen, Kaffee, evtl. schon etwas Obst...

Auf der **Radstrecke** gibt es nach jeweils ca. 7, 29, 51 und 73 km Wasser und Iso (Hypotonic Drink von neprosport) in großen Trinkflaschen von Continental, außerdem werden Bananen gereicht. Reihenfolge in der Verpflegungsstation: Wasser - Iso - Banane - Wasser
Eigene leere Trinkflaschen können hier, und nur hier, abgeworfen werden.

Die **Laufstrecke** hat alle 2,6 km eine Verpflegungsstation im Bereich Wechselzone/Ziel und wird mit Wasser, Iso, Cola und Banane ausgestattet.

Im **Zielbereich** werden Wasser, Iso und alkoholfreies Weizenbier sowie Herzhaftes, Obst und erlesener Kuchen der Bohlsener Mühle als Büffet für die Athleten bereitgestellt. Dort gibt es zudem einen Massage- und Ruhebereich mit Bänken und Liegen.

Für alle anderen Angehörigen kann die Teilnahme an der Pastaparty **und** der Zugang zum Verpflegungszelt für 10 EURO hinzu gebucht werden.

Für Zuschauer bietet der O-See-Kiosk Getränke und verschiedene Imbisse.

Sanitäre Anlagen befinden sich am O-See-Kiosk und für die Athleten auf dem Wettkampfgelände.

Warme Duschen können im Freibad BADUE (Veerßer Str. 77, 29525 Uelzen) genutzt werden, wenn ihr das Teilnehmerarmband tragt.

